

10 科学的フィットネスの理論と実技

概要

ご家庭でも簡単にできる骨密度や免疫UPに効果的なフィットネスエクササイズの理論と実技を実施します。講座では、前半にエクササイズの理論をお話し、中～後半で一緒に身体を動かしながら音楽に合わせて楽しいエクササイズを行います。

軽く動ける場所をお部屋の中に確保していただき、リラックスして動ける服装でお気軽にご参加下さい。

会場

オンライン ZOOM

時間

15:00～16:30

定員 対象

50名
どなたでも

受講料

無料

講師

人間社会科学研究科 准教授 黒坂志穂

第1回

8/21(土)

15:00～16:30

フィットネスエクササイズ①

前半 講義：骨を強くするメリット

後半 実技：音楽に合わせた楽しいエクササイズ①

講師

人間社会科学研究科 准教授 黒坂志穂

第2回

8/28(土)

15:00～16:30

フィットネスエクササイズ②

前半 講義：効果的な骨の強化方法

後半 実技：音楽に合わせた楽しいエクササイズ②

講座内容に関する
お問い合わせ先

スポーツセンター

電話:082-424-6143 メール:sports@office.hiroshima-u.ac.jp